beurer EM 35

Ⓓ **Bauchmuskel-Gürtel**
Gebrauchsanleitung

ⒼⒷ **Abdominal Toning Belt**
Instruction for Use

Ⓕ **Ceinture de musculation abdominale**
Mode d´emploi

Ⓔ **Cinturón estimulador de los músculos abdominales**
Instrucciones para el uso

Ⓘ **Cintura per addominali**
Instruzioni per l´uso

ⓉⓇ **Karın kas kuşağı**
Kullanma Talimatı

ⓇⓊⓈ **Тренажер для мышц живота**
Инструкция по применению

ⓅⓁ **Pas do stymulacji mięśni brzucha**
Instrukcja obsługi

BEURER GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany
Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144 • Fax: +49 (0) 731 / 39 89-255
www.beurer.de • Mail: kd@beurer.de

ITALIANO

Egregio cliente,
La ringraziamo per aver scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro nome è garanzia di prodotti di elevata qualità e sottoposti a regolari controlli nel settore della misura del calore, della terapia dolce, pressione, temperatura corporea, peso, massaggio ed aria.
La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze riportate.

Cordiali saluti
Il vostro team Beurer

1. Note introduttive

Funzionamento della cintura per addominali

La cintura per addominali funziona sulla base della stimolazione elettrica dei muscoli (EMS).
Lo stimolatore dei muscoli genera dolci impulsi elettrici che vengono trasmessi attraverso la pelle. quando si utilizza la cintura per addominali le fibre muscolari si contraggono e si rilassano nuovamente in modo analogo ad una attivazione naturale tramite impulsi nervosi. Tuttavia lo stimolo è in questo caso aspecifico rispetto a quello dell'allenamento attivo dei muscoli addominali e l'applicazione della cintura non può quindi sostituire completamente un vero allenamento attivo.
L'elettrostimolazione muscolare viene applicata da molti anni nel campo dello sport e del fitness nell'allenamento dei muscoli per ottenere un corpo prestante, snello e attraente. I campi di applicazione sono ad esempio:

- riscaldamento della muscolatura
- definizione dei muscoli
- rassodamento dei muscoli e della pelle
- relax dei muscoli

L’EMS viene impiegata anche nelle cure di riabilitazione. Per le persone costrette al riposo la stimolazione regolare dei muscoli contribuisce a mantenere la mobilità e la forza muscolare della parte inattiva del corpo. Il periodo di riabilitazione può così essere notevolmente ridotto. Questo metodo di allenamento è particolarmente delicato poiché i tendini e le articolazioni vengono sollecitati solo in maniera minima.

2. Informazioni importanti

ATTENZIONE!

Uso appropriato

- Utilizzare questo apparecchio solo per lo scopo per cui è stato sviluppato e nel modo descritto nelle istruzioni per l’uso. Qualunque altro uso non appropriato può costituire un pericolo.
- Se sulle parti del corpo da sottoporre al trattamento sono applicati gioielli o piercing (ad es piercing ombelicale), essi devono essere rimossi prima di usare l’apparecchio altrimenti si corre il pericolo di ustioni localizzate.
- Non utilizzare questo apparecchio contemporaneamente ad altri apparecchi che trasmettono impulsi elettrici al corpo (ad es. apparecchi TENS).
- L‘apparecchio è previsto esclusivamente per l’uso personale e non per scopi medici o commerciali.
- Il produttore non risponde di danni causati da un uso improprio o errato dell’apparecchio.
- In caso di dubbio non utilizzarlo e consultare il proprio rivenditore o contattare il servizio assistenza indicato.
- Utilizzare l‘apparecchio unicamente con gli accessori forniti in dotazione.
- Valor de salida máximo recomendado para los electrodos: 5 mA/cm^2, una densidad efectiva de corriente mayor que 2 mA/cm^2 requiere una mayor atención.
– Per motivi igienici l’apparecchio può essere utilizzato da una sola persona.

Avvertenza: In qualche caso raro si possono sviluppare irritazioni della pelle nella zona di applicazione degli elettrodi.

Uso improprio

- **L’apparecchio non deve essere utilizzato nei seguenti casi:**
  - nella zona della testa: pericolo di provocare attacchi di crampi
  - nella zona del collo / della carotide: pericolo di provocare un arresto cardiaco
  - nella zona della faringe e della laringe: pericolo di crampi muscolari che possono cagionare un’asfissia
  - nelle vicinanze della gabbia toracica: rischio accresciuto di fibrillazione ventricolare che può cagionare un arresto cardiaco
- Tenere i bambini lontani dall’apparecchio per prevenire eventuali pericoli.
- Tenere l’apparecchio lontano da fonti di calore.
- Non utilizzare l’apparecchio nelle vicinanze di apparecchi ad onde corte o a microonde (ad es. cellulari) poiché essi possono influenzare l’effetto proposto.
- Non utilizzare l’apparecchio durante il bagno o la doccia. Non custodire l’apparecchio in posti in cui può cadere nella vasca da bagno o nel lavandino.
- Non immergere mai l’apparecchio nell’acqua o in altri liquidi.

Danneggiamenti

- Controllare spesso se l’apparecchio presenta segni di usura o danni. Se si riscontrano tali segni oppure se l’apparecchio è stato utilizzato in modo improprio, farlo esaminare dal produttore o da un rivenditore autorizzato prima di continuare ad utilizzarlo.
- Spegnere immediatamente l’apparecchio quando è difettoso o presenta anomalie di funzionamento.

- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza o da rivenditori autorizzati.
- Non tentare in nessun caso di riparare sé stessi l'apparecchio!

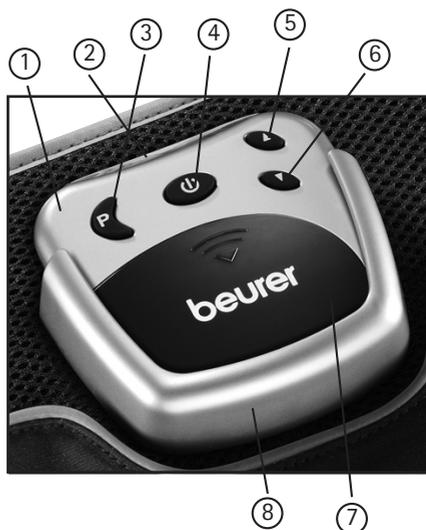
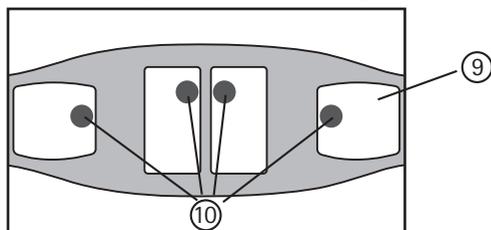
Precauzione – Per la vostra sicurezza !

L'apparecchio è concepito unicamente per l'uso su persone adulte che godono di buona salute. Non usare mai l'apparecchio nei seguenti casi.
- in portatori di dispositivi elettrici impiantati (ad es. pacemaker)
- in presenza di impianti metallici nella sede di applicazione
- Aritmie cardiache
- Malattie acute
- Epilepsia
- Malattie tumorali
- Nelle zone di lesioni cutanee e ferite da taglio
- Gravidanza
- In caso di tendenza alle emorragie, ad es. dopo ferite acute o una frattura. La corrente di stimolazione può provocare o aggravare emorragie.
- Dopo operazioni in cui contrazioni muscolari più vigorose possono disturbare il processo di guarigione
- Con una contemporanea connessione ad un apparecchio chirurgico ad alta frequenza
- Con una pressione sanguigna troppo bassa o troppo alta
- Febbre alta
- Psicosi
- Con parti del corpo rigonfie o infiammate
- Nelle vicinanze (meno di 1 metro) di apparecchi ad onde corte o a microonde e di apparecchi terapeutici poiché essi possono provocare variazioni dei valori di uscita dell'apparecchio
- Non utilizzare l'apparecchio durante il sonno, guidando un veicolo o maneggiando contemporaneamente altre macchine

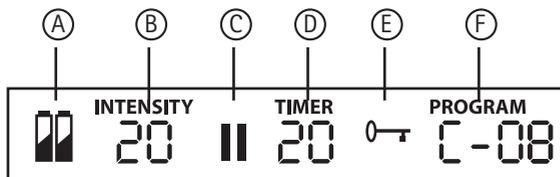
In caso di dubbio, consultare il proprio medico.

3. Descrizione dell'apparecchio

Denominazione dei componenti

1. Unità di comando
2. Display LCD
3. Pulsante del programma e di blocco
4. Pulsante On / Off / Pausa
5. Pulsante di selezione Incrementare l'intensità ▲
6. Pulsante di selezione Decrementare l'intensità ▼
7. Coperchio del vano batterie
8. Supporto
9. Elettrodi di superficie
10. Coperture per la connessione degli elettrodi

Se le coperture autoadesive per la connessione degli elettrodi (10) mancano o si staccano, raccomandiamo di incollare assolutamente le coperture fornite in dotazione.
Non indossare mai la cintura con elettrodi metallici a nudo. L’uso della cintura con elettrodi scoperti può provocare ferite.

Descrizione dei simboli visualizzati sul display

A Indicazione dello stato delle batterie:	lampeggiante quando le batterie sono scariche
B Intensità:	livello di intensità impostato 0 – 40
C Indicazione di pausa:	lampeggiante quando la pausa è attivata
D Timer:	tempo residuo di esecuzione del programma avviato
E Chiave:	il blocco dei pulsanti è attivato
F Programma:	programma selezionato con il numero di cicli di allenamento già eseguiti

4. Messa in servizio

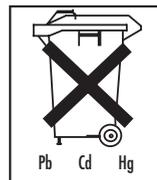
Inserimento delle batterie

Se sul display lampeggia il simbolo di batteria, significa che le batterie sono esaurite ed devono essere sostituite. Per inserire o sostituire le batterie è necessario rimuovere l’unità di comando dal supporto della cintura.

- Staccare il collegamento magnetico tirando via l’apparecchio dalla cintura. Il collegamento magnetico dei due bottoni di contatto si disinnesta con uno scatto percettibile.
- Estrarre verso l’alto l’apparecchio dal supporto.
- Rimuovere il coperchio del vano batterie premendolo e spostandolo in direzione della freccia.
- Inserire le batterie nel vano rispettando i contrassegni. Prestare attenzione alla posizione corretta dei poli delle batterie.

Avvertenze:

- In questo apparecchio non possono essere utilizzati accumulatori.
- Quando non si utilizza l’apparecchio si consiglia di custodirlo separato dalla cintura. Rimuovere le batterie quando l’apparecchio non viene usato per un lungo periodo.
- Non gettare le batterie esauste nei rifiuti casalinghi. La legge impone all‘utente di smaltire ecologicamente le batterie. Smaltirle tramite un negozio specializzato di prodotti elettrici o negli appositi centri locali di raccolta dei materiali inquinanti.
- Le seguenti indicazioni sono riportate sulle batterie contenenti sostanze tossiche.
  Pb = la batteria contiene piombo,
  Cd = la batteria contiene cadmio,
  Hg = la batteria contiene mercurio.
- Smaltire l’apparecchio secondo la direttiva sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche 2002/96/CE, detta anche WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). In caso di domande si prega di rivolgersi all’autorità locale competente in materia di smaltimento.

Pb Cd Hg

Applicazione della cintura

Prima di iniziare ogni allenamento assicurarsi che la pelle sia pulita ed esente da creme o oli. Solo così l’apparecchio può funzionare in modo ottimale.

– Porre la cintura davanti a voi con elettrodi rivolti verso di voi.
– Inumidire con acqua gli elettrodi e il ventre. Prestare attenzione ad umidificare uniformemente le superfici degli elettrodi per prevenire picchi di tensione localizzati sulla pelle durante l’allenamento.

– Indossare la cintura attorno alla vita con gli elettrodi posati sul ventre. Chiudere quindi la chiusura a velcro.
Allacciare la cintura prestando attenzione ad ottenere un buon contatto fra gli elettrodi e la pelle senza però stringere eccessivamente.
Se la cintura dovesse risultare insufficiente per la vostra circonferenza vita, utilizzare la prolunga fornita in dotazione.

La cintura non deve essere utilizzata nei seguenti casi:
- nella zona della testa: pericolo di provocare attacchi di crampi
- nella zona del collo / della carotide: pericolo di provocare l'arresto cardiaco
- nella zona della faringe e della laringe: pericolo di crampi muscolari che possono cagionare un'asfissia.
- nelle vicinanze della gabbia toracica: rischio accresciuto di fibrillazione ventricolare che può cagionare un arresto cardiaco

La cintura deve essere applicata
esclusivamente nella seguente posizione:
Indossare la cintura solo attorno al ventre.
L'ombelico dovrebbe essere coperto centralmente.

Ombelico

Spegnimento automatico
Se l'apparecchio non viene usato dopo averlo acceso, questi si spegne automaticamente dopo circa 5 minuti.

5. Modalità d'uso

Informazioni generali sull'allenamento con la cintura per addominali
Nella prima settimana non indossare la cintura per addominali più di una volta al giorno per abituare gradualmente i muscoli all'apparecchio. Successivamente si può eseguire l'allenamento più sovente.
Avvertenza: per la rigenerazione dei muscoli rispettare un intervallo di riposo di almeno 5 ore fra le unità di allenamento.
È possibile adattare l'intensità dell'allenamento allo stato di fitness personale. Si consiglia tuttavia di eseguire un programma dopo l'altro, passo dopo passo. I programmi da A a E sono armonizzati fra di loro in modo che i muscoli dispongano di un tempo sufficiente per adattarsi ad un allenamento più intenso ad ogni applicazione. I programmi da A a E si differenziano per la frequenza, la durata degli impulsi di allenamento e delle pause tra gli impulsi.
L'apparecchio è impostato con un'identificazione di allenamento in modo da svolgere di seguito i programmi da A a E e ripetere ogni programma per un diverso numero di volte. È comunque possibile selezionare anche personalmente il programma.

Consigli sull'allenamento corretto
Ciò che si percepisce durante l'allenamento
All'inizio dell'allenamento si sente un leggero formicolio. Con l'incremento dell'intensità si percepiscono le contrazioni muscolari direttamente sotto gli elettrodi e nella zona adiacente.
Ciascuna contrazione inizia con un lento aumento della tensione che viene mantenuta per alcuni secondi all'intensità impostata. I muscoli si rilassano quindi dolcemente.

Accensione dell'apparecchio
Premere il pulsante On/Off. Risuona un breve segnale acustico ed il display LCD si illumina. Al primo avvio dell'apparecchio viene attivato automaticamente il programma A.

Selezione del programma

La cintura per addominali dispone di cinque programmi armonizzati fra di loro e che possono essere eseguiti in un periodo di allenamento di qualche settimana. Nella prima settimana si inizia con il programma A ad un basso livello e, con il potenziamento dei propri muscoli, si incrementa gradualmente l'allenamento. La cintura per addominali è regolata in modo che dopo un determinato numero di cicli di allenamento essa passa automaticamente al programma del livello superiore successivo. Il programma può anche essere selezionato dall'utente in funzione del suo stato di benessere e livello di fitness.

Prestare attenzione al ciclo di allenamento

Ciascun allenamento è composto di tre fasi:

- una fase di riscaldamento (30 Hz) di due minuti in cui si preparano i muscoli per l'allenamento
- una fase di allenamento (a frequenze diverse a seconda del programma di allenamento attivo)
- una fase di rilassamento (30 Hz) di due minuti durante la quale si rilassano i muscoli

Programma	Tempo di esercizio [min]	Ripetizioni	Frequenza di allenamento [Hz]
A	22	4	45 / 60
B	22	4	60 / 80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	continuo	80

Impostazione del livello di intensità

Avvertenza: l'intensità può essere impostata solo quando gli elettrodi sono a contatto con la pelle. Prima di iniziare ogni allenamento è necessario impostare un livello di intensità. Premere il pulsante di selezione dell'intensità ▲ per aumentare il livello e il pulsante di selezione dell'intensità ▼ per ridurre il livello.
Si percepiscono in primo luogo formicolio e successivamente contrazioni muscolari più o meno accentuate a seconda dell'intensità selezionata. Impostare l'intensità ad un livello che consenta di provare ancora una sensazione piacevole.

Arresto di impulsi troppo forti

È possibile ridurre l'intensità o spegnere l'apparecchio in qualunque momento premendo il pulsante On/Off per circa 2 secondi. Il livello di intensità viene rimesso automaticamente a zero sollevando la cintura dal ventre in modo da interrompere il contatto con la pelle nella zona degli elettrodi. Ripristinando il contatto con la pelle non è presente alcuna tensione.

Impedimento di variazioni indesiderate degli impulsi

Per evitare l'aumento involontario dell'intensità durante l'allenamento attivare il blocco dei pulsanti. A questo scopo premere il pulsante di selezione dei programmi per circa tre secondi (3). Risuona un segnale acustico e sul display appare il „ O━┳ “. della chiave. Per sopprimere il blocco ripremere il pulsante.

Reazione a sensazioni sgradevoli

Se sulla pelle si percepiscono fitte o prurito, ma anche se al posto della contrazione muscolare si nota solo un formicolio, spegnere l'apparecchio e procedere come segue:

- Controllare se gli elettrodi sono in ordine o se presentano difetti.
- Controllare se la copertura circolare sopra le connessioni degli elettrodi è ancora al suo posto.
- Togliere la cintura e umidificarla completamente ancora una volta.
- Quando si indossa nuovamente la cintura accertarsi che vi sia una buona umidificazione e un buon contatto con la pelle.

Inserimento di una pausa durante l'allenamento
Se nel corso di un programma si desidera fare una pausa, premere brevemente il pulsante Pausa. Risuona un segnale acustico e sul display appare il simbolo di pausa "II". Ripremere il pulsante per continuare il programma.

Lettura della frequenza di allenamento
Sul display è visualizzata la frequenza dell'allenamento personale. Le cifre dopo il programma indicano quante volte il programma in questione è già stato completamente assolto. Questo dato viene memorizzato fino alla sostituzione delle batterie.

6. Pulizia

- Rimuovere le batterie dall'apparecchio prima di ogni intervento di pulizia.
- Pulire l'apparecchio con un panno leggermente inumidito. In caso di sporcizia elevata e consistente inumidire il panno con una leggera lisciva di sapone.
- Non lasciar cadere l'apparecchio.
- Prestare attenzione a non fare penetrare acqua nell'apparecchio. Se nonostante tutte le precauzioni dovesse essere penetrata acqua, utilizzare l'apparecchio solo in stato completamente asciutto.
- Per la pulizia non utilizzare detergenti chimici o abrasivi.
- È possibile pulire la cintura con un panno umido dopo aver rimosso l'apparecchio (l'unità di comando). Utilizzare una leggera lisciva di sapone o un detersivo liquido. Non utilizzare candeggianti.
- La cintura non è lavabile in lavatrice

7. Specifiche tecniche:

Modello:	EM 35
Alimentazione elettrica:	3 x 1,5 V AAA (tipo LR 03)
Dimensione degli elettrodi:	circa 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm
Parametri (500 Ohm di carico):	Tensione di uscita: max. 70V p-p Corrente di uscita: max. 140mA p-p Frequenza di uscita: 30 – 80 Hz
Durata impulso:	200μs per fase
Forma d'onda:	simmetrica, rettangolare a due fasi
Peso:	~ 330 g
Grandezza della cintura per circonferenze di vita comprese tra 75 e 140 cm	
Accessori:	prolunga per la cintura 40 cm
Condizioni di esercizio massime consentite:	da 0 °C a +40 °C, 20-65% di umidità relativa dell'aria
Condizioni di conservazione massime consentite:	da 0 °C a +55 °C, 10-90% di umidità relativa dell'aria
Legenda:	- Parte applicativa tipo BF - Attenzione! Leggere le istruzioni per l'uso.
Stato di fornitura	- Cintura addominale - Prolunga - Apparecchio di comando - Batterie - Copertura per elettrodi - Il presente manuale tecnico di istruzione

Sotto riserva di modifiche dei dati tecnici senza preavviso in caso di aggiornamenti.